

6月 プールレッスンプログラム

※ 1回型有料教室 コース型教室 健康教室 無料教室

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			休 館 日				
10:00	(有) 足腰元気アクア 9:50~10:40	(有) 初級水泳 9:50~10:40		6/8~6/29 元気アップ ウォーター&707 9:40~10:40	中級水泳 4泳法 9:40~10:40	(有) リズムアクア 9:50~10:40	
11:00							
12:00		はじめて水泳 4泳法 11:00~12:00			(有) 健康水中エクササイズ 11:10~12:00		肩こり腰痛 11:15~11:30
13:00				水泳 背泳ぎ 12:00~12:30			
14:00	はじめて水泳 13:00~13:30	13:00~13:20 アクアミットウォーキング		(有) リズムアクア 13:00~13:50	6/2 (健康教室) 膝痛腰痛予防改善教室 13:00~14:30	水泳平泳ぎ 13:00~13:30	はじめて水泳 13:00~13:30
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	水泳 平泳ぎ 18:00~18:30	はじめて水泳 18:00~18:30		水中ウォーキング 18:00~18:15	水泳 クロール 18:00~18:30	水中ウォーキング 18:00~18:15	水泳 クロール 18:00~18:30
19:00							
20:00	シェイプアップアクア 19:00~20:00	(有) アクアピクス 19:00~19:50		(有) ヘルスアップ4泳法 19:00~19:50	アクアピクス 19:00~20:00		
20:45							
21:00							

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトいただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※コース型教室と健康教室は事前にお申込みいただいた方が対象です。

無料教室のご案内

どなたでもご参加いただけます。開始時間に教室が開催されるコースにお集まりください。定員以上の場合はご参加いただけないことがあります。

1回型有料教室のご案内

- プール有料教室は1教室600円です。
- 教室の参加受付は1Fフロントで行います。
フロントにて参加教室の名簿にお名前と入館時間を記入します。
参加費をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください。
定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受付時間は各教室開始時間の20分前からです。
- ご利用時間は教室開始時間から2時間までとなります。
夜間の教室については閉館時間までとなります。
- 教室参加以外の時間はジム、プール、無料プログラムの利用ができます。
- 施設利用の当日券、定期券と教室参加の併用はできません。

【 無料プログラム 】 プール

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
水中ウォーキング	基本的なウォーキングや色々な歩き方を行います	15分	16歳以上	20人	低
アクアミットウォーキング	アクアミットを装着してウォーキングを行います 通常では味わえない水の抵抗を感じてみましょう！	20分	16歳以上	20人	低～中
肩こり腰痛	水の抵抗や浮力を利用したストレッチや筋トレなど 肩・腰痛軽減を目的としたプログラム	15分	16歳以上	20人	低
はじめて水泳	初心者向けの水泳教室 水慣れから始めます。	30分	16歳以上	10人	低
水泳 クロール	クロールで25M泳ぎ切ることを目標にします	30分	16歳以上	10人	低
水泳 平泳ぎ	平泳ぎで25M泳ぎ切ることを目標にします	30分	16歳以上	10人	低
水泳 背泳ぎ	背泳ぎで25M泳ぎ切ることを目標にします	30分	16歳以上	10人	低

【 1回型有料プログラム 】 プール

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
リズムアクア	音楽に合わせて楽しく動く初心者向けのアクアビクスです	50分	16歳以上	20人	低～中
アクアビクス	楽しい音楽に乗って全身を動かします。時に浮力を感じ、 時に水の抵抗を感じながら、アクティブに動いていきます!!	50分	16歳以上	20人	中～高
60歳からの 足腰元気アクア	高齢者を対象とし、無理なくストレッチや 水中ウォーキング、アクアビクスなどを行います	50分	60歳以上	20人	低
初級水泳	クロールで25M泳ぐことが目標です	50分	16歳以上	15人	低
健康水中エクササイズ	水中でストレッチやウォーキング、水の抵抗を利用した エクササイズなどを行います。泳げない方でも参加できる 運動です。	50分	16歳以上	20人	低
ヘルスアップ4泳法	健康増進を目的とした体に無理のない正しいフォーム づくりを目標としたクラスです。クロールで25M泳げる方 が対象です。	50分	16歳以上	15人	中